

Методическая разработка психолого-педагогического занятия педагога-психолога
МОУ «СОШ №4» Бурыкиной Яны Юрьевны для учащихся 3-х классов

«ЭМОЦИИ-МОИ ДРУЗЬЯ»

Цель: снятие вербальной агрессии, эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Задачи:

- развивать навыки самоанализа собственных эмоций, действий, поступков.
- активизировать понимание собственных чувств и желаний;
- развивать поведенческую пластичность;

Ход занятия

Вводная часть занятия. Приветствие участникам тренинга. Сообщение о целях планируемой работы. Формирование групповой сплоченности.

Просмотр короткометражного видео, обсуждение темы занятия, о том, что же за смысл вложен в мультфильм, какие «маски настроения» мы носим в повседневной жизни, что будет, если такие маски никогда не снимать, прятаться за ними.

<https://www.youtube.com/watch?v=2sH4jxIJ74k>

Упражнение для снятия напряжения.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд-расслабьте их тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение напрягая и расслабляя мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Теперь зажмурьте глаза, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте –тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

А теперь все вместе (лоб, нос, глаза). И быстрее.

Упражнение «Клеевой дождик»

Цель: сплоченность, умение рассчитывать не только на себя.

Дети встают друг за другом, держатся за плечи впереди стоящего человека. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. подняться и сойти со стула
2. проползти под столом
3. обогнуть широкое озеро
4. пробраться через дремучий лес
5. прятаться от диких животных

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепиться от своего партнера.

Упражнение «МАСКА»

Согласитесь, все вы замечательные, дружные, веселые и добрые ребята. Но иногда, когда нет настроения или же кто-то вас разочаровывает, вы как будто надеваете маску. Она

не приятная очень. Вы злитесь, кричите, ругаетесь, плачете и ваши лица становятся не такими симпатичными и красивыми. Давайте нарисуем эти маски, маски злости и грубости.

(раздать шаблоны масок, карандаши, фломастеры. Учащиеся разукрашивают, рисуют).

Молодцы! А теперь, ребята, посмотрите на ваши маски. Какие они?

(Дети отвечают)

Правда же, намного лучше, когда у вас нет маски и вы красивые, добрые, улыбающиеся?

Давайте попрощаемся с этими масками, порвем их и больше не будем прятаться за ними!

(Учащиеся рвут маски и выкидывают).

Упражнение «ДОБРЫЙ ОГОНЕК»

Ребята, у меня в руках огонечек (невидимый), мы сейчас будем говорить приятные слова, передавая друг другу и наполняя его добром. Дошкольники говорят приятные, добрые слова. В конце ведущий говорит:

«Посмотрите, ребята, из крошечной крупинки, у нас получился большой огонек. Мы подпитали его добрыми словами и волшебство разрослось. Так и в жизни, если мы будем всегда говорить приятные и добрые слова, к нам вернется еще больше хорошего!»

Упражнение «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Ребята, а давайте представим, что нам повстречался солнечный зайчик. Он заглянул тебе в глаза. Закрой их тихонечко, не зажмуривай. Он дальше побежал дальше по лицу, нежно погладь ладонями: на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот-погладь его и там. Он не озорник-он любит и ластится к тебе, а ты погладь его и подружись с ним.

Рефлексия: ребята, что вам понравилось и не понравилось на занятии? Для того чтобы общение приносило радость, дарило тепло и понимание, необходимы положительный тон, внимание и, конечно, *хорошее настроение*. (Дети рисуют хорошее настроение, пишут комплимент и дарят рисунок соседу по парте).



